

Important Meal Program Information

SFUSD serves nutritious free meals every day.

View content in: English | [Español](#) | [中文](#) | [Tiếng Việt](#) | [Russian](#) | [Arabic](#) | [Tagalog](#) | [Samoan](#)



English

Parents: Here's how the meal program works

- Free Breakfast and Lunch is offered daily, snack and supper varies by school.
- Menus are available online at [SFUSD.edu/Menus](https://sfusd.edu/Menus) or posted in your school cafeteria and school website.
- See your school's bell schedule for meal service times.
- Plan classroom celebrations by following [SFUSD.edu/BeWell](https://sfusd.edu/BeWell)

Students: Here's what you need to know to dine with us

- Meat and vegetarian options are available daily. Our menus are peanut and tree nut free.
- You get a variety of seasonal fruit and fresh vegetables. Meals come with a choice of 1% milk or 1% Lactose free milk. Every cafeteria also has a water station available to students.
- You will be asked to choose at least 3 meal items for breakfast and lunch, 1 must be a fruit or vegetable.
- Paper trays are available to help you carry your meal.
- [Middle and High school students](#) will enter a meal pin to check out at the register with the dining employee.
- Early Education Students dine family style and Elementary students will be counted by the dining employee.
- Let us know what you think! You can email us at SchoolLunch@sfusd.edu

Información importante del programa de comidas SFUSD sirve comidas nutritivas y gratis cada día.

View content in: [English](#) | [Español](#) | [中文](#) | [Tiếng Việt](#) | [Russian](#) | [Arabic](#) | [Tagalog](#) | [Samoan](#)



Español

Padres: Infórmese cómo funciona el programa de comidas

- Se ofrece desayuno y almuerzo gratis todos los días, se ofrecen meriendas y cena varía según la escuela.
- Los menús están disponibles en su escuela o por internet en la página [SFUSD.edu/Menus](https://sfusd.edu/Menus).
- Para las horas de servicio de comida, consulte el horario de la campana de su escuela.
- Para celebraciones escolares, siga la Póliza de Bienestar del Distrito: [SFUSD.edu/BeWell](https://sfusd.edu/BeWell)

Estudiantes: Esto es lo que necesitas saber para alimentarte con nosotros

- Opciones vegetarianas y de carne disponibles todos los días. El menú es libre de maní/cacahuete.
- Variedad de frutas y verduras frescas y de temporada. Las comidas incluyen la opción de leche al 1% o leche al 1% sin lactosa. Cada cafetería tiene una estación de agua disponible para los estudiantes.
- Se le pedirá que elija al menos 3 productos de comida para el desayuno y el almuerzo, 1 será fruta/vegetal.
- Hay charolas de papel disponibles para llevar la comida.
- Al escoger su comida, cada estudiante debe visitar el empleado en el registro para marcar su comida.
- [Secundaria y preparatoria \(Middle y High School\)](#) introducirán un código personal (PIN)
- Educación temprana comen en modalidad familiar.
- ¡Háganos saber lo que piensa! Envíe un correo electrónico a SchoolLunch@sfusd.edu

重要的膳食計劃信息

三藩市聯合學區(SFUSD)每天都供應營養餐

View content in: [English](#) | [Español](#) | 中文 | [Tiếng Việt](#) | [Russian](#) | [Arabic](#) | [Tagalog](#) | [Samoan](#)



中文

家長們：以下是膳食計劃的運作方式

- 每日均提供免費早餐和午餐，點心與晚餐則依各學校情況而有所不同。
- 菜單可於 [SFUSD.edu/Menus](https://sfusd.edu/Menus) 網站線上查閱，或張貼在學校的飯堂和瀏覽學校網站。
- 請參閱您的學校鈴聲時間表，以了解膳食餐供應服務時間。
- 請依照 [SFUSD.edu/BeWell](https://sfusd.edu/BeWell) 的指引來規劃課室慶祝活動。

學生們：以下是與我們一起用餐需要了解的信息

- 我們將每天提供肉類和素食選項。我們的菜單是沒有花生或者堅果。
- 您可以獲得各種時令水果和新鮮蔬菜。校餐可選擇 1% 低脂牛奶或 1% 無乳糖牛奶。每間學校餐廳亦設有供學生使用的飲水站。
- 您在享用早餐與午餐時，需至少選擇三樣餐點項目，其中一種必須是水果或蔬菜。
- 備有紙餐盤，方便您攜帶餐點。
- 餐飲員工將在收銀台幫助學生登記餐飲編號用餐。
- 學前班早期教育學校的學生以家庭式用餐。小學生則由餐飲員工統計人數提供餐飲。
- 讓我們知道你的想法，請你電郵到 SchoolLunch@sfusd.edu 聯絡我們。

Thông tin quan trọng về chương trình bữa ăn miễn phí bổ dưỡng mỗi ngày của SFUSD. .

View content in: [English](#) | [Español](#) | [中文](#) | [Tiếng Việt](#) | [Russian](#) | [Arabic](#) | [Tagalog](#) | [Samoan](#)



Tiếng Việt

Phụ huynh: Chương trình bữa ăn được tổ chức như sau:

- Bữa sáng và bữa trưa miễn phí được phục vụ hàng ngày, bữa ăn nhẹ và bữa tối thay đổi tùy theo trường.
- Thực đơn có sẵn trực tuyến tại [SFUSD.edu/Menus](https://sfusd.edu/Menus) hoặc được đăng tại căng tin trường và trên mạng của trường.
- Xem lịch chuông reo của trường để biết giờ phục vụ bữa ăn.
- Lên kế hoạch tổ chức các buổi lễ trong lớp bằng cách theo dõi [SFUSD.edu/BeWell](https://sfusd.edu/BeWell)
- Lên kế hoạch cho các buổi lễ trong lớp học bằng cách theo dõi [SFUSD.edu/BeWell](https://sfusd.edu/BeWell)

Học sinh: Đây là những điều bạn cần biết để dùng bữa cùng chúng tôi

- Các lựa chọn thịt và chay được phục vụ hàng ngày. Thực đơn của chúng tôi không chứa đậu phộng và các loại hạt cây.
- Bạn được thưởng thức nhiều loại trái cây và rau củ tươi theo mùa. Các bữa ăn đi kèm với lựa chọn sữa 1% hoặc sữa không chứa 1% lactose. Mỗi căng tin đều có trạm nước uống dành cho học sinh.
- Bạn sẽ được yêu cầu chọn ít nhất 3 món cho bữa sáng và bữa trưa, trong đó 1 món phải là trái cây hoặc rau củ.
- Khay giấy có sẵn để giúp bạn mang bữa ăn.
- Học sinh Trung học Cơ sở và Trung học Phổ thông sẽ nhập mã pin bữa ăn để thanh toán tại quầy thu ngân với nhân viên phục vụ nhà ăn.
- Học sinh Mầm non sẽ dùng bữa theo kiểu gia đình và học sinh Tiểu học sẽ được nhân viên phục vụ nhà ăn kiểm đếm.
- Hãy cho chúng tôi biết ý kiến của bạn! Bạn có thể gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ SchoolLunch@sfusd.edu

Важная информация о программе питания

SFUSD ежедневно предоставляет питательные бесплатные обеды.

View content in: [English](#) | [Español](#) | [中文](#) | [Tiếng Việt](#) | Russian | [Arabic](#) | [Tagalog](#) | [Samoan](#)



Russian

Родители: Вот как работает программа питания

- Бесплатные завтрак и обед предоставляются ежедневно, перекус и ужин зависят от школы.
- Меню доступны онлайн на сайте [SFUSD.edu/Menus](https://sfusd.edu/Menus) или размещены в кафетерии вашей школы и на сайте школы.
- Смотрите расписание звонков вашей школы, чтобы узнать время питания.
- Планируйте классные праздники, следуя [SFUSD.edu/BeWell](https://sfusd.edu/BeWell)

Студенты: вот что вам нужно знать, чтобы пообедать с нами

- Мясные и вегетарианские блюда доступны каждый день. В нашем меню нет арахиса и древесных орехов.
- Вы получаете разнообразные сезонные фрукты и свежие овощи. В блюда входит выбор: 1% молоко или 1% безлактозное молоко. В каждой столовой также есть водный диспенсер, доступный для студентов.
- Вы будете должны выбрать как минимум 3 блюда на завтрак и обед, одно из которых обязательно должно быть фруктом или овощем.
- Paper trays are available to help you carry your meal.
- [Ученики средней и старшей школы](#) будут вводить пин-код для оплаты на кассе у сотрудника столовой.
- Ученики программы раннего образования едят в семейном стиле, а учащиеся начальной школы будут учитываться сотрудником столовой.
- Дайте нам знать, что вы думаете! Вы можете написать нам по электронной почте на SchoolLunch@sfusd.edu

معلومات هامة حول برنامج الوجبات تقدم SFUSD وجبات مجانية ومغذية كل يوم.

View content in: English | [Español](#) | [中文](#) | [Tiếng Việt](#) | [Russian](#) | Arabic | [Tagalog](#) | [Samoan](#)



Arabic

- أولياء الأمور: إليك كيف يعمل برنامج الوجبات
- يقدم إفطار وغداء مجانيان يوميا، وتختلف الوجبات الخفيفة والعشاء حسب المدرسة.
- القوائم متاحة عبر الإنترنت على [SFUSD.edu/Menus](https://sfusd.edu/Menus) أو منشورة في كافيتيريا مدرستك وموقع مدرستك.
- راجع جدول جرس مدرستك لمعرفة أوقات خدمة الوجبات.
- خطط للاحتفالات الصفية من خلال اتباع [SFUSD.edu/BeWell](https://sfusd.edu/BeWell)

- الطلاب: إليك ما تحتاج معرفته لتناول العشاء معنا
- تتوفر خيارات اللحوم والخضروات يوميا. قوائمنا خالية من الفول السوداني والمكسرات الشجرية.
- تحصل على مجموعة متنوعة من الفواكه الموسمية والخضروات الطازجة. تأتي الوجبات مع خيار بين حليب 1% أو حليب خال من اللاكتوز.
- كل كافيتيريا تحتوي أيضا على محطة مياه متاحة للطلاب.
- سيطلب منك اختيار على الأقل 3 وجبات للإفطار والغداء، يجب أن يكون أحدها فاكهة أو خضار.
- هناك صواني ورقية متاحة لمساعدتك على حمل وجبتك.
- سيقوم طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية بإدخال رقم التعريف الشخصي للوجبة لإتمام الدفع عند صندوق المحاسبة مع موظف المطعم..
- يتناول طلاب التعليم المبكر الطعام على طريقة العائلة، وسيتم احتساب طلاب المرحلة الابتدائية من قبل موظف الطعام.
- أخبرنا برأيك! يمكنك مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على SchoolLunch@sfusd.edu

Mahalagang Impormasyon Tungkol sa Programa sa Pagkain

Araw-araw na naghahain ang SFUSD ng masustansiya at libreng pagkain.

Tingnan ang nilalaman sa: [English](#) | [Español](#) | [中文](#) | [Tiếng Việt](#) | [Russian](#) | [Arabic](#) | Tagalog | [Samoan](#)



Tagalog

Sa mga Magulang: Gumagana nang ganito ang programa sa pagkain.

- Naghahandog ng Libreng Almusal at Tanghalian araw-araw, at nag-iiba-iba ang meryenda at hapunan batay sa paaralan.
- Makikita online ang mga menu sa [SFUSD.edu/Menus](https://sfusd.edu/Menus) o sa nakapaskil sa cafeteria ng inyong paaralan at sa website ng paaralan.
- Tingnan ang bell schedule (oras ng pagsisimula at haba ng klase) ng inyong paaralan para sa mga oras ng paghahain ng pagkain.
- Planuhin ang mga pagdiriwang sa klasrum sa pamamagitan ng pagsubaybay sa [SFUSD.edu/BeWell](https://sfusd.edu/BeWell)

Sa mga Estudyante: Heto ang kailangan ninyong malaman tungkol sa pagkain natin.

- May mapipiling karne at gulay na opsiyon araw-araw. Walang mani o anumang uri ng nuts (gaya ng almonds, pecans, kasuy, at iba pa) sa ating menu.
- Makakukuha kayo ng iba't ibang prutas ayon sa panahon at ng sariwang gulay. Kasama na sa bawat pagkain ang mapipili na 1% gatas o 1% walang Lactose na gatas. Bawat cafeteria ay may estasyon ng tubig na magagamit ng mga estudyante.
- Hihilingin rin sa inyong pumili ng hindi bababa sa 3 uri ng pagkain para sa almusal at tanghalian, at kailangang 1 rito ay prutas o gulay.
- May magagamit din kayong papel na tray upang makatulong sa pagbitbit ninyo ng pagkain.
- Pipindutin ng [mga estudyanteng nasa Middle at High school](#) ang kani-kanilang meal pin at nang makapag-check out sa seksiyon ng register sa tulong ng empleyado ng cafeteria.
- Kumakain ang mga Estudyante ng Maagang Edukasyon ng family style (may malalaking plato ng pagkain sa gitna ng mesa) at bibilangin ang mga estudyanteng nasa Elementarya ng empleyado ng cafeteria.
- Sabihin sa amin kung ano ang inyong tingin dito! Puwede kayong mag-email sa amin sa SchoolLunch@sfusd.edu

Fa'amatalaga Tāua o Polokalama mo Taumafa E ofoina atu e le SFUSD taumafataga maua fua i aso uma.

View content in: [English](#) | [Español](#) | [中文](#) | [Tiếng Việt](#) | [Russian](#) | [Arabic](#) | [Tagalog](#) | Samoan



Samoan

Mātua: Ole fa'atinoina lenei ole polokalama

- O lo'o ofoina atu taumafataga maua fua mo le Taeao ma le Aoauli, ole meaai fa'aitula ma le afiafi e fuafua lava ile a'oga.
- Maua le lisi o nei meaai i luga o tafailagi ile tuātusi [SFUSD.edu/Menus](https://sfusd.edu/Menus) po'o i totonu foi ole fale ai a le a'oga ma le tuātusi a le a'oga.
- Tagai a'e ile taimi e fa'agasolo ai taumafataga a le a'oga.
- Fuafua tataui fiafiaga fa'atino i totonu o potu a'oga e ala ile mulimulitai i taiala nei [SFUSD.edu/BeWell](https://sfusd.edu/BeWell)

Fanau A'oga: O tulaga nei e ao ona e iloa ina ia tatou talisua fa'atasi ai

- Maua le faiga filifiliga i meaai manu fasia po'o fualaauaina i aso uma. E leai se pinati po'o nisi lava fatu laau o maua i lenei lisi.
- Ete maua le anoanoai o fualaauaina eseese ma fua o fa'atoaga fa'avaitaimi. O meaai uma e iai le faiga filifiliga ole 1% pasene ole susu manu, po'o le 1% ole susu Lactose. E maua le vai inu i fale ai uma mo fanau a'oga.
- E 3 au filifiliga fa'atino mo le taeao ma le aoauli, ole 1 e patino i fua o faaeleelega ma fualaauaina.
- Maua laulau pepa e feavea'i ai au taumafa.
- [Middle and High school students](#) latou te fa'aaogāina se pine numera ile masini lesitala pe a mae'a, ina ia fa'amaonia ai e le tagata galue.
- O Fanau i A'oga Amata, e taumamafa fa'atasi pei lava ona iai iā latou Aiga, a'o fanau i a'oga tulagalua, e faitau e tagata galulue le aofaiga.
- Fa'ailoa mai ou manatu! Imeli mai matou ile SchoolLunch@sfusd.edu